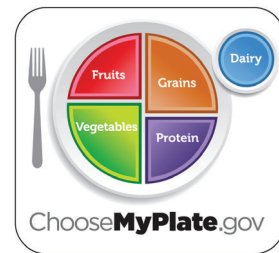


10 提示 營養 教育系列

作兒童的健康榜樣

樹立良好榜樣的 10 個提示



你對你孩子的影響是最重要的。你可以做很多事情幫助孩子養成健康的飲食生活習慣。提供各種各樣的食物幫助孩子得到他們從每一個食品組需要的營養物質。他們也將有可能嘗試新的食物和喜歡更多的食物。當孩子養成品嚐多類型的食物，它更容易計劃家庭膳食。一起烹調，一起進食，一起討論，使進餐成為家庭時間！

1 以身作則

吃蔬菜，水果，和全穀物，隨餐或作為零食。讓你的孩子看到你喜歡用力咀嚼生的蔬菜的樣子。

2 一起去購買食物



買菜時可以教導你的孩子食物和營養。討論蔬菜，水果，穀物，乳製品，和蛋白質食物來自何處。讓你的孩子做出健康的選擇。

3 廚房裡的創意

用曲奇餅切刀把食物切成有趣和簡單的形狀。幫孩子幫忙製作食物命名並於晚餐時食用。例如：“珍妮的沙拉”或“傑基的甜薯”。鼓勵你的孩子創造新的小吃。用乾的全穀物，低糖的穀類食品 and 乾果製作你自己的綜合堅果。

4 提供每個人同樣的食物

別當小孩的“快餐廚師”不為小孩準備不同的餐點來取悅他們。當全家吃一樣的食物時，家庭的膳食就更容易來計畫了。



5 以關注作獎勵，而不是食物

擁抱和親吻顯示你的愛，擁抱和談話帶來舒暢。選擇不提供甜點作獎勵，它讓你的孩子認為甜點或甜食比其他食物更好。當沒有用餐，孩子不需要“額外”——如糖果或曲奇餅——作為替代食物。

6 用餐時注意力放在家人身上

在進餐時間談論樂趣和愉快的事。關掉電視，延後談電話，盡量讓用餐成為一個無壓力的時候。



7 聆聽你的孩子

如果你的孩子說，他或她餓了，提供了一個小的，健康的零食——即使它不是在預定的進食時間內。提供選擇，問“晚餐你想吃：甘藍菜或花椰菜？”，而不是“晚餐你想吃甘藍菜？”

8 限制電子屏（螢）幕時間

允許屏幕時間像電視和電腦遊戲一天不超過 2 小時，在廣告時間站起來和移動一下作一些體力活動。

9 鼓勵體育活動

全家人從體育活動中獲得樂趣。讓你的孩子參與規劃。步行，奔跑，和你的孩子一起玩——而不是坐在場邊。通過體育活動和使用安全裝備，如自行車頭盔，樹立一個榜樣。



10 作一個好的食物榜樣

自己嘗試新的食物，描述它的味道，質感和氣味。每次提供一種新的食物，新的食物可隨著一些你的孩子喜歡的食物一起供應。當你孩子很餓的時候供餐時，先端上新的食物。避免說教或強迫你的孩子吃。